

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. *Quarter Life Crisis*

##### 1. Pengertian *Quarter Life Crisis*

*Quarter Life Crisis* atau yang biasa disebut dengan istilah *twentysomething* ialah masa krisis yang dialami oleh semua orang yang berusia 18-29 tahun dengan ciri-cirinya yaitu dipenuhi dengan rasa kekhawatiran berlebih akan ketidakpastian masa depan baik berupa karir, kehidupan sosial, pendidikan, dan sebagainya.<sup>1</sup>

Menurut Robins dan Wilner, *Quarter Life Crisis* merupakan respon individu yang mengalami transisi menuju realita kehidupan dimana didalamnya terdapat ketidakpastian emosional yang terjadi pada rentang usia 19-29 tahun, yang disebabkan oleh adanya perubahan yang terus menerus terjadi, banyaknya pilihan serta kepanikan karena tuntutan yang ada. Hal ini ditandai dengan munculnya respon emosi seperti panik, frustrasi, putus asa, tidak memiliki tujuan, dan tertekan.<sup>2</sup>

Fase *Quarter Life Crisis* menimbulkan munculnya perasaan tidak percaya diri, merasa dirinya tidak bermakna, takut, gelisah, khawatir, dan penuh tekanan.<sup>3</sup> Hal tersebut dikarenakan adanya tuntutan yang bertentangan dengan keinginan yang ingin dicapai. Dan pada fase tersebut akan muncul banyak pertanyaan seperti tujuan apa yang ingin diraih, bagaimana cara menemukan passion, akan kemana setelah lulus. Pertanyaan-pertanyaan akan muncul tanpa henti mengenai masa depan dan pengalaman yang mempengaruhi masa depan

Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa *Quarter Life Crisis* dialami oleh semua orang pada rentang usia 18-29 tahun yang disebabkan oleh

---

<sup>1</sup> Nurhayati, *Quarter-Life Crisis Ketika Hidupmu Berada Dipersimpangan*, 2.

<sup>2</sup> Robbin and Wilner, *Quarter Life Crisis: The Unique Challenges Of Life In Your Twenties*,.

<sup>3</sup> Rifka Fatchurrahmi and Siti Urbayatun, "Peran Kecerdasan Emosi Terhadap Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir," *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan* 13, No. 2 (June 30, 2022): 104, <https://doi.org/10.26740/jptt.v13n2.p102-113>.

ketidakstabilan emosional, mengakibatkan munculnya perasaan takut, frustrasi, putus asa, khawatir, tidak percaya diri, tidak memiliki tujuan, dan tertekan. Sehingga banyak pertanyaan-pertanyaan terkait kemampuan dirinya yang muncul tanpa henti mengenai masa depan.

## 2. Aspek *Quarter Life Crisis*

Menurut Robbins dan Wilner (dalam Amelia, 2023: 962), aspek *Quarter Life Crisis* ada tujuh yang dialami oleh seseorang, yaitu<sup>4</sup>:

### a. Bimbang dalam Mengambil Keputusan

Fase dalam peralihan dari masa remaja ke masa dewasa awal merupakan salah satu fase dimana seseorang dituntut untuk menjadi individu yang mandiri serta menentukan pilihan dalam dalam kehidupannya. Semakin banyaknya pilihan dalam hidup akan membuat seseorang menjadi bingung, ia akan memilih yang mana pilihan yang tepat untuk masa depannya. Serta terdapat juga individu yang kurang memiliki pengalaman sehingga ia bimbang dalam mengambil keputusan yang tepat.

### b. Cemas

Pada masa transisi yaitu masa remaja ke masa dewasa awal, akan mulai banyak memiliki harapan-harapan yang akan dicapai. Namun disisi lain perasaan khawatir dan cemas juga akan mulai muncul, sehingga sebagian orang akan mulai meragukan kemampuan yang ia miliki. Perasaan tersebutlah yang akan membuat seseorang akan merasa tidak nyaman karena selalu dihantui kegagalan yang bahkan hal tersebut belum tentu dialaminya. Oleh sebab itulah terkadang seseorang menuntut dirinya untuk melakukan segala

---

<sup>4</sup> Amelia Fitria Rahmah, Dwi Sarwindah Sukiati, And Rahma Kusumandari, "Quarter Life Crisis Pada Early Adulthood: Bagaimana Tingkat Resiliensi Pada Dewasa Awal?" 2, No. 4 (2023): 962.

sesuatu dengan sempurna dan berusaha lebih keras untuk menghindari kegagalan.

c. Putus Asa

Keputusasaan yang dialami seseorang biasanya disebabkan oleh ketidakpuasan dengan hasil yang ia peroleh dan kegagalan dalam pekerjaan atau hal lainnya yang membuat individu merasa upaya yang ia lakukan sia-sia. Keputusasaan akan meningkat ketika seseorang terus menerus membandingkan dirinya dengan orang lain yang lebih sukses secara akademik dan karir. Sehingga ia tidak percaya terhadap dirinya. Bahkan harapan dan impian yang diinginkan pada awalnya berkembang dengan baik akan mulai terabaikan sebab ia merasa tidak mampu untuk mewujudkannya.

d. Terjebak dalam Situasi Sulit

Lingkungan menjadi faktor penting yang dapat mempengaruhi perilaku dan pola pikir seseorang. Lingkungan sering membawa seseorang pada situasi yang sulit terutama dalam mengambil keputusan, yang membuatnya semakin berlarut pada kebingungan. Seseorang merasa terjebak dan sulit keluar dari situasi seperti yang sedang dialaminya.

e. Penilaian Diri Negatif

Seseorang yang selalu menilai negatif dirinya maka ia akan tidak akan percaya atas kemampuan yang ada dalam dirinya ketika melewati tantangan dalam hidupnya. Dan orang yang seperti itu akan selalu merasa rendah sehingga ia akan terus menerus membandingkan dirinya dengan orang lain, sebab ia akan merasa pencapaiannya belum sehebat yang lainnya.

f. Tertekan

Seseorang yang sedang berada di fase *Quarter Life Crisis* akan merasa tertekan dengan segala masalah yang dihadapinya dan ia akan merasa bahwa masalah yang ia hadapi semakin berat. Yang berakibat aktifitas yang ia lakukan terganggu dan tidak berjalan dengan maksimal. Dan ketidakberhasilan juga dapat mempengaruhinya, seperti ia akan merasa menderita dan tersiksa akibat pandangan masyarakat terhadapnya yang mana ia akan dianggap membuang-buang waktu untuk kuliah karena masyarakat beranggapan mahasiswa yang pandai lulus dengan cepat dan menjadi lebih sukses. Hal tersebutlah yang membuat seseorang menjadi cemas, takut, bahkan tertekan.

g. Khawatir Dengan Hubungan Interpesonal

Hubungan interpersonal dengan lawan jenis juga amat penting, terutama seseorang yang beranjak usia 20-29. Perasaan-perasaan khawatir dan cemas akan mulai muncul, sebab ia akan dituntut untuk segera menikah sebelum berusia 30 tahun terutama bagi perempuan. Hal tersebut sudah menjadi budaya kolektif yang berkembang di Indonesia. Budaya tersebut yang mengakibatkan seseorang akan merasa khawatir dan cemas, serta ia akan mulai bertanya kepada dirinya sendiri mengenai kesiapannya dalam menikah, termasuk kapan ia menikah, sama siapa ia akan menikah, dan apakah pasangan yang ia pilih bersama merupakan orang yang tepat menjadi teman hidupnya.

### **3. Faktor Yang Mempengaruhi *Quarter Life Crisis***

Menurut Robbins faktor yang dapat memengaruhi *Quarter Life Crisis*, yaitu<sup>5</sup>:

a. *Hopes and Dream*

*Hopes and Dream* yakni berkaitan dengan harapan dan mimpi yang sering dipertanyakan karena berkaitan dengan kehidupan yang diinginkan

---

<sup>5</sup> Robbin and Wilner, *Quarter Life Crisis: The Unique Challenges Of Life In Your Twenties*,.

di masa depan. Baik itu harapan dari keluarga, teman, dan masyarakat tentang pencapaian tertentu pada usia tertentu bisa menambah tekanan. Dan pada usia 19-29 tahun, seseorang sedang dalam proses menemukan siapa diri mereka sebenarnya dan apa yang mereka inginkan dalam hidup. Sehingga mimpi yang mereka inginkan sering berubah-ubah dan menyebabkan ketidakpastian tentang masa depan yang dapat menyebabkan kecemasan.

*b. Religion and Sprituality*

*Religion and Sprituality* yakni kritis agama dan spiritualitas yang dianut, sehingga memunculkan berbagai pertanyaan tentang kedekatan dan eksistensi tuhan terhadap dirinya.

## **B. Tawakkal**

### **1. Pengertian Tawakkal**

Menurut Imam Al-Ghazali, *tawakkul* atau *tawakkal* yakni kepasrahan atau kebersandaran hanya semata kepada Allah. Mempercayakan atau memasrahkan sepenuhnya suatu urusan hanya kepada Allah, tidak ada penguasa atau pemilik suatu perbuatan yang lain selain Allah ta'ala. Maka sudah seharusnya seorang manusia bertawakkal kepada Allah dan tidak menganggap kekuatan dan kemampuan mutlak miliknya, karena tidak ada kemampuan dan kekuatan selain milik Allah.<sup>6</sup>

Sedangkan menurut Yusuf Qardhawi, *tawakkal* yakni menyerahkan dengan sepenuhnya, sehingga seseorang yang telah menyerahkan sepenuhnya kepada Allah, maka ia tidak ada keraguan tentang apa pun yang telah menjadi keputusan

---

<sup>6</sup> Al-Ghazali, *Imam Al-Ghazali's Ihya Ulum-Id-Din Edisi Inggris Terjemahan Purwanto, B.Sc, 201.*

Allah.<sup>7</sup> Jika mendapatkan nikmat akan bersyukur, akan tetapi saat mendapatkan musibah maka ia memasrahkannya pada Allah. Ragu akan rezeki Allah merupakan penyakit berbahaya, karena tidak sepatutnya seorang hamba cemas akan rezeki yang Allah jamin. Namun, bukan berarti *tawakkal* menanggalkan usaha. Sebab *tawakkal* sendiri tidaklah bertentangan dengan usaha manusia. Rasulullah menganjurkan umatnya untuk ikhtiar mencari rezeki dan terus menerus menjaga etika dan hati, sebab *tawakkal* letaknya di hati dan bukti keimanan.<sup>8</sup>

Dari penjelasan Imam Al-Ghazali dan Yusuf Qardhawi terkait pengertian *tawakkal*, maka dapat disimpulkan bahwa *tawakkal* ialah sebuah bentuk kepasrahan seorang hamba kepada Allah, dengan maksud mempercayakan sepenuhnya segala urusan kepada Allah tanpa adanya keraguan atas keputusan Allah.

## 2. Aspek *Tawakkal*

Aspek *tawakkal* menurut Yusuf Qardhawi ada 4, yaitu<sup>9</sup>:

### a. Tenang dan Tentram

Seseorang yang bertawakkal akan merasa tenang dan tentram di saat orang lain merasa takut, bimbang, ragu, merasa goyah, putus asa, bahkan marah kepada Allah SWT akan kondisi yang ia alami. Karena ketika ia telah bertawakkal kepada Allah artinya ia telah mengerahkan segala urusannya hanya kepada Allah SWT, alangkah tenang hatinya dan gembiranya dia dalam segala kondisi yang di alami.

### b. Harga Diri

---

<sup>7</sup> Yusuf Al-Qardhawi, *Tawakkal Jalan Menuju Keberhasilan dan Kebahagiaan Hakiki*, (Jakarta: P.T. Al-Mawardi Prima, 2004), Hlm. 20

<sup>8</sup> Zulfian and Happy Saputra, "Mengenal Konsep Tawakal Ibnu 'Athailah Al-Sakandari," *Jurnal Pemikiran Islam* 1, No. 1 (July 24, 2021): 81, <https://doi.org/10.22373/jpi.v1i1.10357>.

<sup>9</sup> Agus Mulyana, "Tawakal dan Kecemasan Mahasiswa Pada Mata Kuliah Praktikum," *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi* 2, No. 1 (February 4, 2016): 19, <https://doi.org/10.15575/psy.v2i1.443>.

Seseorang yang *bertawakkal* akan menghargai dirinya sebagai pribadi yang cakap, berharga, serta berhasil. Sebab orang tersebut memandang dirinya secara positif. Pada saat mengalami suatu kesulitan atau situasi yang sulit ia akan mudah mengatasi hal tersebut dan menyesuaikan diri dengan perubahan.

c. Harapan dan Keyakinan Diri

Seseorang yang *bertawakkal* kepada Allah SWT. Akan memperoleh apa saja yang diinginkan, terhindar dari sesuatu yang tidak disukai, mendapat petunjuk dari Allah, mendapat keadilan dari Allah, dan terlepas dari kesusahan. Dan seseorang yang *bertawakkal* tidak mudah putus asa karena ia percaya kepada Allah SWT. Serta sifat putus asa merupakan bagian dari kesesatan dan kekufuran.

d. Ridha

Seseorang yang *bertawakkal* akan merasakan ridha terhadap apa yang ia terima, sehingga hatinya selalu menjadi lapang. Orang yang ridha terhadap semua takdirnya, ia telah merealisasikan *tawakkal*.

### **3. Manfaat *Tawakkal***

*Tawakkal* adalah bentuk penyerahan diri atau segala persoalan kepada Allah dan bersandar kepada-Nya. Dengan demikian hati seseorang selalu bersandar dan bergantung hanya kepada Allah SWT. Sehingga *tawakkal* memiliki manfaat sebagai berikut<sup>10</sup>:

a. Tidak mudah putus asa

---

<sup>10</sup> Arif Fadholi, *Zuhud dan Tawakal* (Jakarta: Pustaka Al-Kausar, 1998), 59.

*Tawakkal* dapat merubah sifat egois atau mudah menyerah menjadi lebih sabar dan dapat pula mempertebal iman. Maka dari itu sebaik baiknya orang yang beriman adalah yang mempunyai sifat *tawakkal*.

b. Lebih tenang dalam menghadapi masalah apapun

Seseorang yang memiliki sifat *tawakkal*, akan mudah beradaptasi dengan masalah yang seberat apapun. Sifat *tawakkal* dapat membuat seorang menjadi berhati sabar dan mampu bangkit kembali dari kegagalan.

c. Terhindar dari rasa sedih yang berkepanjangan

Seseorang yang memiliki sifat *tawakkal* tidak akan terpuruk dalam kesedihan yang berlarut-larut. Ia akan segera bangkit dan melanjutkan hidup dengan penuh harapan dan optimisme.

d. Bersyukur dengan apa yang ia terima

Seseorang yang sepenuhnya *tawakkal* kepada Allah sejatinya ia akan senantiasa mensyukuri apa yang telah Allah takdirkan kepada hamba-Nya dan senantiasa ikhlas dengan segala sesuatu karena pada dasarnya apa yang terjadi merupakan takdir dari Allah.

e. Tidak menjadi orang yang takabur

Seseorang yang memiliki sifat *tawakkal* akan menyadari bahwa segala sesuatu yang terjadi adalah atas kehendak Allah, sehingga tidak akan merasa sombong atau merasa bahwa keberhasilan yang dicapai adalah semata-mata hasil usaha sendiri.

### **C. Pengaruh *Tawakkal* Terhadap *Quarter Life Crisis***

Menurut Asmaul Asrofi bahwa *tawakkal* mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap masalah *Quarter Life Crisis*. Hal ini menjelaskan bahwa



semakin tinggi seseorang menerapkan sikap *tawakkal* akan semakin rendah seseorang dapat mengalami *Quarter Life Crisis*. *Tawakkal* dapat menimbulkan ketenangan jiwa, kestabilan, dan ketentraman bagi orang mukmin, keadaan demikian tidak dapat dirasakan secara benar kecuali oleh orang yang bersungguh-sungguh bertawakkal kepada Allah SWT. Dengan demikian *tawakkal* sangat berpengaruh dalam menanggulangi masalah *Quarter Life Crisis* dengan menghubungkan konsep *tawakkal* di dalam tasawuf yang dikaitkan dengan iman dan tauhid yang menjadi dasar utama orang yang bertawakkal.<sup>11</sup> Maka apabila seseorang menjalankan dan meyakini serta menghayati *tawakkal* yang didasari iman, maka sangat mustahil jiwanya terganggu sehingga seorang individu tidak akan mengalami *Quarter Life Crisis*.

Penelitian dari Miftahul Huda menjelaskan bahwa *tawakkal* memberi pengaruh terhadap masalah *Quarter Life Crisis* pada santri. *Tawakkal* sebagai sisi lain religius santri dapat mengontrol dan mempengaruhi masalah *Quarter Life Crisis*, sebab *tawakkal* dapat mengendalikan hati kepada Allah yang maha pelindung karena segala sesuatu tidak keluar dari ilmu dan kekuasaannya, sedangkan selain Allah tidak dapat membahayakan dan tidak dapat memberinya manfaat. *Tawakkal* dapat berpengaruh terhadap daya kekuatan ketika berada dalam masa-masa sulit, seperti *Quarter Life Crisis*.<sup>12</sup>

Didukung juga oleh penelitian dari Angron Sari bahwa *tawakkal* memberi pengaruh yang signifikan terhadap masalah *Quarter Life Crisis*. *Tawakkal* sebagai sarana untuk mengantungkan segala urusan yang telah dilakukan agar seorang hamba tidak kecewa jika hasil yang didapatkan tidak sesuai dengan yang

---

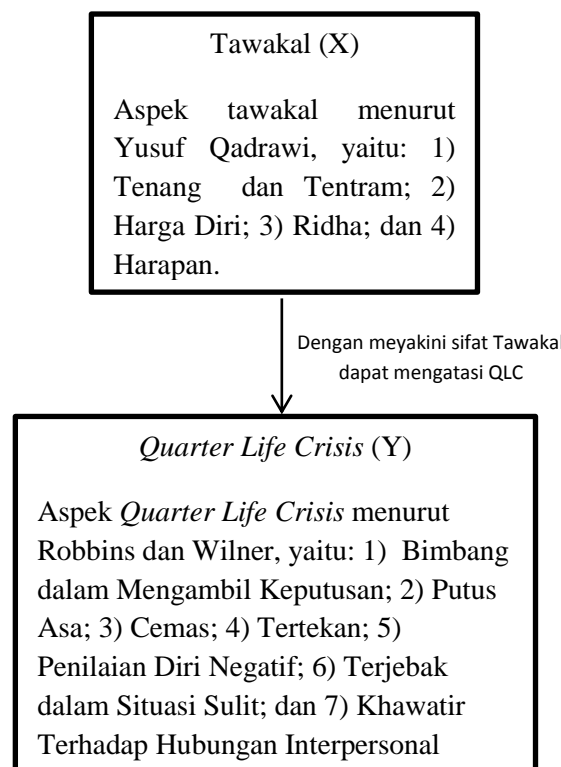
<sup>11</sup> Asrofi, "Konsep Tawakkal Dalam Tasawuf Sebagai Psikoterapi Quarter Life Crisis."

<sup>12</sup> Huda, "Kontrol Diri Dan Tawakal Terhadap Quarter-Life Crisis Pada Santri Di Pesantren Self-Control And Tawakal On Quarter-Life Crisis In Students Of Islamic Boarding School."

diharapkan, sebab mereka yang bertawak pasti akan paham ketentuan Allah adalah yang terbaik untuk dirinya sehingga ia memiliki ketenangan dalam menjalani hidup di dunia ini.<sup>13</sup>

Dari penjelasan di atas, dapat diketahui bahwa *tawakkal* memberikan peran penting untuk menanggulangi masalah *Quarter Life Crisis*. Dari penjelasan di atas dapat dibuat kerangka teori dalam penelitian ini yang menerangkan pengaruh dari variabel bebas yaitu pada penelitian ini adalah *tawakkal* (X) berpengaruh signifikan terhadap variabel terikat yaitu *Quarter Life Crisis* (Y). Berikut ini adalah kerangka teori dalam penelitian ini:

Gambar 1. 1 Pengaruh *Tawakkal* Terhadap *Quarter Life Crisis*



<sup>13</sup> Sari, "Positioning Doa Usaha Dan Tawakkal Dalam Tafsir Al-Azhar Dan Al-Misbah Pada Quarter Life Crisis Alumni Uin Prof. K.H Saifuddin Zuhri."